



# 5月のお知らせ



**今月開催される教室**

- フラダンス教室
- シニアのストレッチ
- 青壮年部カラオケ教室
- 女性カラオケ教室
- シルバーカラオケ教室
- 椅子ヨガ ○ ポッチャ
- 転倒予防体操
- 民謡教室

ハナズキ



**“パク増栄養講座”**  
**食べてフレイル予防**  
 地域包括ケア推進課  
 5月21日(木)  
 10時半～11時半  
 定員20名(大広間)  
 5月1日(金)から受付開始

**法務講座**  
**行政書士セミナー(佐藤先生)**  
 「住所・名前の変更登記が義務化されます」不動産  
 5月28日(木)  
 10時半～11時半  
 定員20名(大広間)  
 5月1日(金)から受付開始

日	月	火	水	木	金	土
<p>月内のイベントは毎月最初の開館日より募集開始いたします。</p> <p><b>5月30日(土)19:20～20:20</b>  <b>足立区花火大会が開催されます。</b>  <b>約13,000発の花火が打ちあがります。</b></p>					1	2
					ラジオ体操9時半	ラジオ体操9時半
					<b>民謡教室</b> 13時半～15時半	<b>青壮年カラオケ</b> 13時～15時半
3	4	5	6	7	8	9
休館日 憲法記念日	休館日 みどりの日	休館日 こどもの日	休館日 振替休日	ラジオ体操9時半 フラダンス 17時～18時半	ラジオ体操9時半 女性カラオケ 13時～15時半	ラジオ体操9時半 住民会議 14時～大広間
10	11	12	13	14	15	16
休館日 母の日	休館日 (館内整備日)	ラジオ体操無 シルバーカラオケ 12時40分～15時半	ラジオ体操9時半 転倒予防体操 13時半～	ラジオ体操9時半 シニアのストレッチ 10時～11時 民謡教室 13時半～15時半	ラジオ体操9時半 バンパー定期試合 9時半～ 青壮年カラオケ 13時～15時半	ラジオ体操9時半
17	18	19	20	21	22	23
休館日	ラジオ体操9時半 椅子ヨガ	ラジオ体操9時半 シルバーカラオケ 12時40分～15時半	ラジオ体操9時半 ポッチャ 13時半～15時半	ラジオ体操9時半 パク増講座 10時半～11時半 フラダンス 17時～18時半	ラジオ体操9時半 女性カラオケ 13時～15時半	ラジオ体操9時半 青壮年カラオケ 13時～15時半
24/31	25	26	27	28	29	30
休館日	ラジオ体操9時半 苑田会 フレイル予防について 14時～15時	ラジオ体操9時半 椅子ヨガ 10時半～11時半 シルバーカラオケ 12時40分～15時半	ラジオ体操9時半 転倒予防体操 13時半～	ラジオ体操9時半 法務講座 10時半～11時半 住区de団らん 14時～15時	ラジオ体操9時半 椅子ヨガ	ラジオ体操9時半 青壮年カラオケ 13時～15時半

ラジオ体操無は全て無し、ラジオ体操9時半は盆踊り無しです。